

CORAGEM E F[✌]DA-SE O RESTO

33 mandamentos para
uma vida autêntica,
livre e feliz

LAURA
GRENDENE
BARTELLE

 EDITORA
MOVIMENTO
PERFEITO[®]



CORAGEM, E FODA-SE O RESTO

*33 MANDAMENTOS PARA UMA VIDA AUTÊNTICA, LIVRE E
FELIZ*

LAURA GRENDENE BARTELLE

Copyright © 2019 by Editora Movimento Perfeito. All Rights Reserved.

AGRADECIMENTO

Agradeço a minha vontade de escrever e aos meus pais Rosalia e Alexandre por terem decidido namorar naquele dia.

DEDICATÓRIA

Esse livro é dedicado para todas aquelas pessoas que em algum momento da vida sentiram uma inquietação profunda e suspeitaram que ela servia para alguma coisa. É para aqueles que se questionaram “será que é só isso?” e optaram por explorar e escutar aquela voz que dizia “pode ser muito melhor”. É dedicado pra mim e pra você e para todos aqueles com vontade de viver.

PORQUE EU ESCREVI ESSE LIVRO

Decidi falar sobre coragem porque esse é o Feedback que eu mais recebi depois do meu primeiro livro: “Laura como você foi corajosa” e eu comecei a perceber que eu sou mesmo corajosa. Ser corajoso não significa saltar de paraquedas, não necessariamente, apesar de eu já ter saltado.

A palavra CORAGEM significa agir com o coração.

Agir com o coração é respeitar as tuas vontades mais genuínas, é você se sentir confortável sendo quem você é, é sobre você se sentir livre para sentir o que você sente, é sobre seguir os impulsos que borbulham em você e merecem a sua atenção. Isso não significa ser levado pelo teu instinto e sair com todos os menininhos ou menininhas do role.

Então o que é ser corajoso? Responda primeiro você, o que nesse momento significa pra você ser corajoso?

O que eu decidi fazer foi escrever por “mandamentos”, coisas que eu aprendi e que foram fundamentais para a coragem ganhar voz e ser a minha guia. Espero que esse livro tenha um papel importante no teu desenvolvimento, eu vou fazer o meu melhor pra isso e pretendo me divertir muito nesse processo.

Eu não gosto muito desse: “OS X mandamentos....”, pensei nele exclusivamente para você chegar até aqui. Isso porque, como eu, você possivelmente é atraído por esse lance de números, regras e fórmulas mágicas para tudo. Impressionante como a gente quer um atalho e frequentemente não estamos dispostos a realmente “fazer acontecer”.

Vamos falar mais sobre isso adiante, já que um dos objetivos desse livro é justamente fazer você levantar da cadeira e viver uma vida FODA. Então esse nome não é *fake*, apesar de fórmulas malucas não funcionarem, eu tenho coisas a dizer que podem fazer você “AA-HA”.

O que é AA-HA Laura? Vou explicar. Você já teve aquele momento onde “do nada” você saca uma coisa que antes não pegava? Você pensa “AAA-HAAAA” agora eu entendi! Tipo “Agora sim” virou a chave. Esses são os “clicks” indispensáveis para mudanças relevantes na nossa vida. Vou me dedicar pra você ter muitos momentos “AA-HA” durante a sua leitura.

ADVERTÊNCIA! ATENÇÃO! CUIDADO!

Antes de começar quero reiterar alguns pontos importantes:

1. Eu não sou guru ou mestre espiritual. Eu não sou vegana. Eu bebo, transo e como carne.
2. Eu não estou me comprometendo com a permanência do que escrevo aqui. Ou seja, são as minhas opiniões e visões desse momento e elas podem mudar. Inclusive devem ter contradições entre os mandamentos por que a vida é assim, cheia de paradoxos.
3. Eu não costumava falar palavrão ou gírias, não é algo comum para uma gaúcha “menininha”. Mas eu morei os ótimos últimos 10 anos no Rio de Janeiro e lá a coisa rola solta. Ainda assim, eu não falava muitos palavrões até esse livro começar a acontecer. Acho que os palavrões contidos e reprimidos me atravessaram e este livro está lotado deles. Me desculpa caso eu soe agressiva demais
4. Isso não é um livro, é um processo de autoconhecimento. Tenha papel a caneta em mãos, experimente os exercícios para sentir os benefícios.
5. Você não precisa concordar com tudo o que eu digo. Aponte o que faz sentido e interfira com o que não faz. E assim vamos

estar conversando, certos de que se formos receptivos um ao outro sem cegueira, ambos vamos nos beneficiar.

6. Devore tudo, pule etapas se estiver afim, volte, recomece... leia na ordem que você quiser e, o mais importante: **se divirta.**

Importante: Eu escrevi esse livro com a intenção de conversar com você, então às vezes eu uso “tu” e outras “você” e, às vezes, a conjugação vai estar gramaticalmente errada. É porque eu estou escrevendo exatamente como eu falo.

Eu não quis mudar porque a intenção é justamente a gente conversar informalmente. Mas, se tiver algum erro grotesco no texto por favor me avise para eu corrigir.

Muito obrigada ☐

*CORAGEM, CORAGEM SE O QUE VOCÊ QUER É
AQUILO QUE PENSA E FAZ CORAGEM, CORAGEM EU
SEI QUE VOCÊ PODE MAIS
MUITO MAIS*

Raul Seixas

AS MENTIRAS QUE NOS CONTARAM

Antes de entrar nos mandamentos eu preciso te contar outra coisa. Durante muito tempo você acreditou em algumas mentiras (eu também!) e por isso a sua vida ficou um pouco cor pastel (como a minha).

Tudo bem, cor pasteis são importantes também e tudo tem um motivo pra acontecer (é o que a gente precisa pensar pra seguir de cabeça erguida).

Mas agora chega, se você chegou até esse livro isso significa que chegou a sua hora de você viver uma vida PINK heheheh é brincadeira.

Na verdade, chegou a hora de você viver uma vida mais vibrante e com uma paleta de cores variadas e intensas. Bem, isso é o que eu espero para a minha vida e imagino que muitas pessoas também. Se você prefere uma vida bege está tudo certo, mas esse livro não é pra você.

Chegou o momento chave de nos desapegarmos de algumas velhas e antiquadas ideias. Preparado? Aperte os cintos que nós estamos prontos para decolar!!!!

MENTIRA#1 A VIDA É ASSIM MESMO

Você já escutou ou já disse isso alguma vez. Eu não gosto muito do meu trabalho, mas “é assim mesmo”, eu e meu namorado brigamos todos os dias, mas “é assim mesmo”, eu não consigo emagrecer e comer o que eu gosto mas “é assim mesmo”, a minha vida está uma merda mas “é assim mesmo”.

Putaquepariu!!!! É claro que não é assim mesmo. Ou se é assim mesmo você não estaria lendo esse livro, uma parte sua acredita que “pode ser diferente” ou que “não é possível que seja só isso”. E é essa sua parte que está CERTA!!!!

Vamos lá... Se existem vidas incríveis por aí a sua também pode ser. Certo?

Replica: - Não é beeeem assim Laura! É mentira essa felicidade que nós vemos nas mídias sociais, as pessoas estão fingindo! A verdade é que a vida de todo mundo é muito difícil e caso seja fácil é só porque a pessoa é rica e linda (e fútil claro).

Treplica: - Seu preguiçoso recalcado!

Primeiro, se ser uma pessoa linda e rica é ter uma vida incrível, então você pode ser linda e rica ué. Esse é o seu direito, você merece uma vida, rica, linda E FELIZ! Primeira coisa é você topa o que você quer, ter coragem de querer e ir atrás do caminho pra isso.

Segundo, se é *fake* ou não a alegria do outro isso não é problema teu e nem é da tua conta, a tua responsabilidade é criar a vida que te faz feliz e escolher quais serão os valores que vão te guiar. Esquece se eles são certos, morais, nobres ou sei lá o que. Você é quem vai viver as consequências das suas escolhas, você é quem vai ter os benefícios e os desafios de uma vida linda, rica e feliz. Ou da vida que você quiser, tenha no mínimo, coragem de querer.

Se você topar eu vou estar no teu time e você não vai estar sozinho nessa aventura.

MENTIRA #2 DEUS AJUDA QUEM CEDO MADRUGA

Que Deus é esse??? Pelo amooooor de DEEEEU (é DEU mesmo, de chega!).

O universo ajuda quem se ajuda. Se você acredita que a vida precisa ser uma luta e que precisa ser sofrido é exatamente isso que você vai viver e você vai passar uma vida inteira num campo de batalha acreditando que “faz parte” e que você será recompensado por isso porque “a vida é uma luta”.

Não precisa ser assim e é uma pena e um desperdício caso assim seja.

Quando eu estou animada com um projeto eu acordo no meio da noite entusiasmada querendo escrever, querendo trocar ideia, querendo ver a coisa acontecer sabe... quando eu gosto do meu trabalho eu prefiro usar o meu sábado para criar porque é um dia mais tranquilo e eu me sinto mais leve quando eu quero apresentar uma proposta pra alguém eu tento infinitas vezes com diversas pessoas e às vezes eu esqueço que depois da meia noite ninguém atende e nem me responde. Aliás eu infernizo a vida de muita gente quando eu estou empolgada demais.

Quando a gente está atuando no mundo através da nossa vontade e com a nossa energia de materialização não tem hora para trabalhar, porque não é trabalho. É a vida pulsando e você realizando. É prazeroso! E é fluído porque o universo te ajuda, uma vez que você está em sintonia com ele.

Isso não tem a ver com esforço e sofrimento. Tem a ver com o suor da dedicação, um suor que te anima e que te emociona e não que te destrói.

MENTIRA#3 SUCESSO É PARA POUCOS

Seja esse pouco então e logo seremos muitos!!! Vamos?

Não é fácil ter sucesso! Graças a DEUS. Que chato seria se fosse bem fácil e simples. Não ia ter graça, não ia ter obstáculos, não ia ter superação, não ia ter surpresas, não ia ter histórias engraçadas pra contar.... seria um porre! Seria bege. A gente não quer bege lembra?

Você precisa tomar uma decisão e bancar ela: A vida vai ser o que você quiser! Exemplo: Eu quero que seja entusiasmante, divertida, leve e transformadora.

Faça essa escolha e o resto você vai fazer acontecer também. Achou que ia acontecer naturalmente? Não vai. Pode ser divertido, mas você vai precisar entrar em cena.

Escreve a sua intenção, o que você quer. Aproveita e já defini o que você quer com essa leitura. Essa é a sua responsabilidade.

MENTIRA #4 NÃO TENHO MAIS IDADE PRA ISSO

A cada dia que passa você tem um dia a menos para viver o que você realmente quer. Não quero colocar pressão, tudo tem o seu tempo. Mas se eu fosse você eu não esperaria mais nenhum segundo. Talvez você esteja ficando velho mesmo, mas isso é só uma justificativa que tu se conta para não bancar a tua vontade.

A verdade é que você tem medo. Medo de não dar certo, medo de se arrepender, medo do que os outros vão falar de você, medo de não agradar, medo de não aguentar...

É tudo MEDO. E ele está te sugando, te podando, te privando, te mingando... e sabe por que você se sente inquieto e angustiado?

Porque a tua ALMA não aguenta mais, é porque ela está exigindo MAIS. E você não está escutando, você ainda não estava escutando. Mas agora, quem sabe, você escute....

Eu não posso decidir por você, mas eu posso caminhar contigo.

MENTIRA #5 NÃO DÁ PARA SE TER TUDO O QUE SE QUER

É um mimimi desgraçado mesmo essa nossa cabecinha né? Tudo bem. Vamos convencer a nós mesmos, temos um livro inteiro pela frente.

O que é que você realmente quer?

Eu por exemplo:

Eu quero me expressar da forma mais autêntica com quem eu sou

Eu quero impactar a vida de outras pessoas e me sentir realizada

Eu quero fazer parte de projetos incríveis que me entusiasmam

Eu quero ganhar dinheiro com o meu trabalho

Eu quero que o meu trabalho gere dinheiro para outras pessoas

Eu quero ter encontros que me inspiram, poder trocar e aprender com pessoas que eu admiro ou/e amo

Eu quero viver relacionamentos que me elevam e que me transformam numa pessoa mais verdadeira

Eu quero amar, me divertir, cantar na rua, tomar banho de mar, conhecer lugares e pessoas novas

Eu quero ser livre pra ser o que eu sinto

Eu quero ter coragem de ser linda, rica e feliz

O que é que você realmente quer?

Escreve.

Pronto. Está decidido. Esse é o nosso destino. Não é opcional e nós não vamos aceitar nada menos do que isso. Porque existir é um presente e a nossa forma de agradecer é vivendo a vida que a gente quer e merece e FODA-SE o resto. OK?

ASSINE O SEU CONTRATO

Eu _____ me comprometo em viver uma vida autêntica, livre e feliz. Eu aceito que haverá consequências* e eu vou ligar o foda-se quantas vezes forem necessárias.

As principais consequências são: não agradar a todos, não seguir o caminho comum, não ser elogiado de primeira. E também existe uma pequena chance de você parecer ridículo.

Topa?

Assinatura: _____

Testemunha: _____

Escreva no seu caderno paralelo o seu compromisso. Não comigo. Com você.

OS 33 MANDAMENTOS PARA UMA VIDA AUTÊNTICA E FELIZ

Vamos iniciar com a PAUSA. Um intervalo necessário e providencial para darmos continuidade

1. Inspira. Segura um pouco o ar nos pulmões. Solta o ar bem devagar e relaxa o corpo. Faça isso 5 vezes pelo menos.
2. Coloque uma música inspiradora e escute ela até o fim, sem pressa, curte.

Aqui uma sugestão: [Follow the Sun](#)

3. Pode sorrir ☐

Agora sim, que comece a transformação!!!!

MANDAMENTO #1: ACORDE PARA A MORTE

Eu preciso te falar isso. É aparentemente assustador, mas é também o maior impulso que eu posso te dar.

Você não vai viver pra sempre. Você vai morrer

Não estou dizendo que não existe vida após a morte, nem que tudo termina e ponto final. Eu, particularmente, acredito em Deus ou UNI (universo.... Vou usar a sigla UNI daqui pra frente) e acredito que algo incrível acontece depois da nossa estadia na Terra.

Maaaaaaas.... Além disso ser a minha crença e ser totalmente questionável, independente dela ser verdadeira ou não, isso não muda o fato de que um dia você irá desaparecer.

SIM, a vida sendo você, neste veículo corpo vai deixar de existir, pelo menos no planeta Terra e nesse espaço tempo. Isso é certo. Então eu sendo eu Laura, e você sendo você Fulano, é algo temporário.

Mas, e porque isso deveria me impulsionar?

Pensa comigo. Te deram um corpo, várias qualidades, defeitos, traumas, aptidões, sonhos, cor de cabelo, cintura... não tem ninguém igual a você e são mais de 7 bilhões de seres humanos DI-FE-REN-TES.

Olha, se isso não é um “sinal” cósmico eu realmente não sei o que seria.

Às vezes eu imagino que Deus está enfurecido, caminhando de um lado para o outro, inquieto conosco e pensando: “Putá que pariu será que eles não entenderam que eu só quero que eles honrem o que eles são? Eu só quero que eles sejam felizes e se experimentem Cacilda!!! Será que eu não dei pista o suficiente que não existe um padrão a seguir?”

A tua singularidade é extremamente complexa e ela deve ser respeitada. Respeitada significa: faz alguma coisa com tudo isso que é teu porra.

Nós não viemos com opção de troca ou devolução. Sacou???? É sério!!!! Para de querer ser igual a alguém, esquece padrões de beleza.... Isso é tudo mentira.

Você só pode ser FODA sendo o que só você pode ser.

Gratidão com UNI é isso:

Aproveitar a pista toda com o teu carro.

Laura, o que você fez para estar falando isso? Que autoridade você tem?

Eu me expresso na matéria de forma a honrar a minha existência. Eu sei o que ser feliz significa e eu escolho todos os dias esse caminho. Não é fácil e eu topo cair. Aliás, eu topo até sofrer. O que eu não aceito é deixar de viver.

Fazer alguma coisa não é necessariamente construir algo, como a gente costuma pensar. Construir é importante, mas viver é muito mais.

Reflita sobre isso e escreva o que se passa pela tua cabeça nesse momento. Não pensa. Escreve. Livre. Pra você.

Foi? Cara, não adianta NADA você só ler essas palavras e não conversar contigo mesmo sobre elas.

Morrer é uma certeza, o maior risco é não viver

MANDAMENTO#2: OLHE PARA O CÉU

Na mesma linha do mandamento anterior você precisa se ligar numa coisa: nós somos um pontinho azul no meio do infinito. A equivalência do tamanho da Terra em relação ao universo é tipo igual ao tamanho de um grão de areia comparado a Terra. Não é nem concebível isso.

Entra no Google e busca por uma imagem da Terra de longe, pode ser da lua também e se você se empolgar pode ver imagens dos outros planetas. Fica um pouquinho aí. Se maravilhe. Se não acontecer nada vá até o planetário. Nada? Vai ter que ir por deserto do Atacama ver o céu estrelado.

Não se culpe caso você não sinta nada ao olhar o céu, estamos vivendo em cidades montadas e numa correria maluca onde fica fácil esquecer do óbvio e difícil nos encantarmos. Vamos resgatar isso aos poucos, está bem? Enquanto isso tenta acreditar em mim.

Nós fazemos parte de algo incrível e insignificante. É milagrosamente insignificante.

Feche os olhos um pouquinho. Quer dizer. Lê o parágrafo a seguir e então feche os olhos no final e use da tua imaginação.

Imagine que você está lá na Lua vendo a Terra de longe. Fica por aí um pouquinho. Aí de cima pensa na tua história. Lembra da tua família e das pessoas que são queridas pra ti. Lembra das pessoas que você não gosta, lembra dos conflitos.

Enxerga o teu trabalho. Enxerga o teu País. Lembra das belezas da natureza. Lembra das guerras. Lembra das questões políticas e econômicas. Aí de cima, olha pra tudo que está aqui em baixo e veja como é tudo tão pequeno. Note como tudo isso vai eventualmente passar.

Percebe como não tem nenhuma questão tão relevante assim?

Olhando aí de cima: você tem alguma coisa a perder? Pensa na tua vergonha, na tua insegurança, em tudo aquilo que te trava. Faz algum sentido tu deixar de realizar tuas vontades? Faz algum sentido tu se preocupar tanto com a opinião dos outros? Faz algum sentido você não se realizar?

Escreve com papel e com caneta. Não no computador. Só se realmente não tiver opção. Escrever o que? O que você pensa sobre isso que você está lendo.*

* Por que? Quando a gente escreve livre, a ideia é a gente não se podar na escrita, nem parar, nem corrigir. A escrita livre tem a intenção de expelir de você o que está vivo sem filtro. Esse processo é extremamente relevante. No computador a tendência é você cuidar, voltar atrás, apagar... no papel e com caneta não existe essa opção.

MANDAMENTO#3: PLANEJE MENOS E EXECUTE MAIS

Eu sou Ariana de raiz (signo e ascendente). Faça as suas ressalvas pessoais.

Eu já escutei muitas ideias legais e aposto que você também. Inclusive já não te aconteceu de ver algo acontecer e tu pensar “Bah, eu já tinha pensado nisso antes”? (possivelmente sem o Bah se você não é gaúcho).

Eu tenho certeza que criatividade não falta na nossa humanidade. O que falta é sangue na veia, é brilho no olho. É brio. É urgência.

Você já escutou aquela frase “a primeira ideia é a melhor”? Nem seeeeeempre né. Mas na minha experiência, na maior parte das vezes isso é verdade.

Quando a gente planeja muito e analisa muitas informações, existe uma tendência forte ao pessimismo. Existe uma tendência forte ao linear. Do tipo “Se A não deu certo no passado porque B daria?”.

Quando temos uma ideia ela ainda é um sonho e nessa fase do sonho se a gente planeja muito e fica analisando os dados, existe uma chance imensa do sonho morrer. Pro sonho começar a crescer é preciso mover ele, fazer alguma coisa.

Alguma coisa não significa investir um monte de dinheiro numa ideia incipiente, pelo amor de deus. Fazer alguma coisa é testar, experimentar, é dar vida para o que antes era apenas teoria na tua cabeça.

Muito importante: Não é nem justo uma ideia não ganhar vida. Pensa só, essa ideia te atravessou... um dia ela chegou. Mas não foi exatamente uma escolha... você não decidiu “Hoje vou ter uma ideia”. Percebe?

Então, o que faz você pensar que ela é tua?

Nem todas as ideias precisam “dar certo”, mas acho democrático elas pelo menos nascerem e terem uma chance. Qual o pior que pode acontecer? Não dar certo. E daí? Lembra que vamos morrer e que a terra é uma bolinha azul no meio do nada, não temos nada tão relevante assim pra perder.

Explore suas ideias. Sem filtro. O que você faria se não se exigisse perfeição?

MANDAMENTO#4: PERCA DINHEIRO E GANHE DINHEIRO (NESSA ORDEM)

O mercado financeiro é uma escola pra quem quer aprender a lidar com dinheiro. Ganhar dinheiro é sempre bom, mas perder dinheiro é a melhor coisa que pode acontecer pra alguém que é novo e confiante. SIM. Perder dinheiro. Se a pessoa é nova ela tem tempo pra recuperar e se tem excesso de confiança perder dinheiro é um excelente remédio.

Graças a ter perdido dinheiro eu adquiri um habito muito bom: medir o risco. E eu nunca vou esquecer disso porque o tombo foi feio.

Se você já tem uma certa idade é melhor não perder dinheiro mesmo. Isso não significa não fazer nada, significa ter maturidade pra pensar bem antes de investir.

Como sábio é aquele que aprende com o erro dos outros #ficaadica:

Não acredite demais nas tuas ideias financeiramente falando. Sempre suponha que pode dar errado e não coloque mais dinheiro do que você pode nas tuas maluquices. Seja maluco, dê vida as suas loucuras, mas pense em formas de testar elas sem colocar a mão no bolso (ou pelo menos não de forma exacerbada).

E comece a investir, se você quer ter dinheiro você precisa aprender a se relacionar melhor com ele independente de qualquer coisa.

Abre uma conta numa corretora para começar a investir o seu dinheiro e ficar mais próximo desse mundo. NUMA CORRETORA. Não no Banco. As taxas de retorno dos bancos são horríveis.

MANDAMENTO#5: FAÇA AGORA

A gente perde MUITO TEMPO deixando as coisas que podem ser feitas agora pra depois. Por exemplo, alguém comenta pra você “olha o perfil do ciclano no Instagram que ele fez uma postagem muito legal pra você se inspirar”.

Você anota pra fazer depois? se ilude achando que vai lembrar? OU Decide agir? Pensa assim: Você vai querer ver esse post em algum momento? Se sim, faça agora. Se não, não precisa nem anotar pra lembrar. Isso serve pra maior parte das coisas.

Normalmente nossa lista de coisas pra fazer já poderia ter sido finalizada se não fosse por esse postergar contínuo. E por que isso é tão importante?

Porque ter muita coisa pra fazer faz com que você tenha pouco tempo para “NADA” e ter tempo para “NADA” é ter tempo para sua criatividade lhe visitar.

Parece bobo e simples? Não é. Fazer agora é um treino pra você ser coerente com a sua decisão de agir e isso te treina a não procrastinar coisas mais importantes.

Se você procrastina as pequenas o que te leva a pensar que vai conseguir ser proativo nas mais relevantes? Experimente esse mandamento hoje.

MANDAMENTO#6: COMECE UMA AMIZADE COM VOCÊ

Existe uma única pessoa no mundo que vai estar contigo incondicionalmente para todo sempre nesse período de vida na Terra. Você já sabe quem é: Você! Beleza.

Como você vem se tratando?

Seja honesto nesse momento e realmente perceba o que você vem fazendo contigo mesmo. Tem vezes que nos falamos coisas que não ousaríamos dizer nem para o nosso melhor amigo porque ele certamente deixaria de sair com a gente.

E sabe o que acontece quando você só se trata mal se criticando, sempre exigindo mais e se dando alfinetada? uma parte sua opta por ir dar uma voltinha e ficar longe de ti. Essa parte clama por carinho e atenção e precisa do teu amor. Ou pelo menos da tua aceitação.

Se você fosse uma pessoa de fora analisando essa amizade entre você e você o que você diria olhando de cima? O que já é bacana? O que pode mudar? Com o que você pode se comprometer para que essa relação se fortaleça? Escreva.

Culpa é diferente de responsabilidade. Você não tem culpa, mas você é responsável por essa mudança.

MANDAMENTO #7: FIQUE SOZINHO COM VOCÊ

Você precisa encontrar tempo para ficar com você sem compromisso, sem “ter que”s e tarefas. Ter um tempo livre para fazer o que der na telha, pra “perder tempo” e ganhar a tua própria parceria.

Não gosta de ficar sozinho? Aprenda! Ahh mas eu não quero? Saiba que muita coisa vai dar errado e você não vai saber porque. A razão é essa, você não cuidou da pessoa mais importante na sua vida. Cuidado exige presença e atenção e não acontece na muvuca.

É engraçado que a gente quer encontrar boas parcerias, mas não conseguimos ser uma boa parceria para nós mesmos. Pessoas que não conseguem estar só e que muitas vezes nem gostam da própria companhia, buscando outras pessoas que também não conseguem estar consigo mesmas. Como que isso pode dar certo?

Nesses espaços vazios (que de vazio não tem nada a não ser o nome) é que boas ideias podem surgir, resoluções podem acontecer e você pode se transformar no seu melhor amigo. Não tem NADA mais poderoso do que isso.

E de brinde você ganha a possibilidade de se relacionar muito melhor com os outros e ser uma companhia mais agradável. Cuidado para não romantizar a falta de amigos e achar que ficar só na caverna é iluminação. A gente está buscando harmonia com cores variadas e intensas.

Escreva aqui coisas que você pode fazer com você, por exemplo ir no cinema ou dar um mergulho.

Se comprometa com uma atividade de pelo menos 1 hora essa semana. Não quer fazer essa besteira? Problema é teu, só não vem dizer depois que o livro “não funcionou”.

MANDAMENTO#8: CONVERSE COM VOCÊ EM VOZ ALTA E EM MOVIMENTO

Durante muito tempo eu me achei maluca por falar sozinha. Eu falo alto comigo e a conversa é acompanhada de gestos. Se alguém me pega na rua fazendo isso com certeza vai me achar maluca. Eu tento manter o sigilo porque eu ainda tenho medo de ser julgada. Em casa eu me solto e na rua eu uso a técnica do fone de ouvido.

Você precisa experimentar isso! Alguém me diz que você fala sozinho só que muito sutilmente.

A conversa acontece, mas apenas na sua cabeça? Minha sugestão aqui é você realmente falar alto. Falar o que, Laura? O que você está pensando ué.

Traz uma questão da sua vida que você não está sabendo resolver e fala alto as diferentes opiniões que você tem a respeito do tema, os medos, as vontades, as possíveis ideias de como resolver, os julgamentos... é como se várias partes suas estivessem debatendo. Traz pra fora tudo que está na cachola.

Percebi recentemente que se eu converso comigo em movimento o resultado é ainda melhor. Cientificamente falando ao caminhar a área cerebral responsável pela ansiedade é regulada e você consegue ter insights mais intuitivos.

Gostou disso, né? Eu até acho que faz sentido, mas eu não tenho esse dado científico e só trouxe essa informação pra convencer você a experimentar

minha tese.

Bora lá. Comece o papo com você falando sobre o que você já leu até aqui.

MANDAMENTO #9: DECIDA AMANHÃ

Isso não é uma regra, porém caso você siga os passos anteriores é bem comum várias ideias virem na sua mente. Se você tiver muito fogo no meu mapa astral, é possível que a sua impulsividade queira tomar conta geral. Então se você tiver uma grande ideia, ou pensar num projeto, ou numa mudança radical ESPERE.

Durma com isso e amanhã você decide. Poucas coisas precisam ser decididas agora.

Vamos falar mais sobre a impulsividade.

A impulsividade pode estar muito a teu favor se você souber educar ela. A respiração é um dos melhores caminhos que eu conheço. “Decidir amanhã” é tipo o remédio que funciona mais rápido. Já respirar pode mudar a tua vida. Como assim?

A gente já escutou várias vezes “calma e respira”, né? Bem, eu já escutei. Na hora, a vontade é de matar o ser humano que nos disse isso, mas depois a gente sempre concorda que ele tinha razão. Não é assim?

A impulsividade tem algo a dizer. Descubra o que é primeiro. Converse com ela. Ela é parte do fogo que te ajuda a criar, a inovar, a fazer acontecer. Só que ela é capaz de destruir. Destruição é, às vezes, necessário. Mas a maior parte das vezes, não precisávamos destruir para criar.

Ao invés de agir, converse antes com você. O que você realmente quer? Qual a melhor maneira de se expressar respeitando essa vontade?

Por exemplo, às vezes uma pessoa faz algo contigo que merece um “vai tomar no cú”. Só que dizer isso pode destruir teu emprego ou teu relacionamento. Mas, é bem real que existe algo de verdade na tua possível rebeldia, entende?

Que outra forma você tem de dizer o “vai tomar no cú” que seja mais inteligente e estratégico? Como dizer o que precisa ser dito sem ser demitido de um emprego que ainda te traz benefícios? Como dizer o que precisa ser dito para criar harmonia nos teus relacionamentos ao invés de guerras silenciosas que destrói com tudo de qualquer forma?

Respirar é o jeito de abrir um *gap* entre a ação e a re-ação. Sempre que perceber que você está com aquele fogo em ebulição, comece a respirar mais lentamente. Coloca a atenção na respiração (mesmo que você esteja numa reunião ou em um conflito, é para usar justamente nesse momento) e deixa os batimentos cardíacos voltarem ao normal. Diga internamente: eu posso esperar. E procure agir de um lugar mais sereno dentro de você.

Essa é uma técnica que deveríamos usar sempre, não só em conflitos ou momentos de possível “estouro”.

É maravilhoso falar tudo isso. O word aceita todas as minhas palavras sem me contrariar. Mas, a verdade é que de fato FAZER isso é superdifícil. Eu não consigo 40% das vezes. Estamos em treinamento constante.

O que esta entalado na sua garganta para ser dito ou feito? Converse com isso e se compreenda melhor.

MANDAMENTO#10: ESTEJA AONDE VOCÊ ESTÁ

Lembro quando eu comecei a trabalhar e o meu namorado da época disse “quando estiver comigo esteja comigo, quando estiver no trabalho, trabalhe e quando estiver com a sua mãe, esteja com ela”.

Eu olhei pra ele com cara de paisagem pra não causar desfeita e mudei de assunto. Eu não tinha entendido. Parecia óbvio que se eu estivesse no trabalho eu estaria trabalhando.

O que acontece é que muitas vezes nossa mente e nosso corpo não estão no mesmo lugar. Quantas vezes num jantar você está pensando na reunião? Durante uma viagem você quer planejar a próxima? Durante um encontro você conversa com outro amigo no WhatsApp?

Isso não faz nenhum sentido e é a **MAIOR PERDA DE TEMPO** que existe, porque você não está em nenhum lugar com presença e intensidade. Sem presença e intensidade tudo fica mediano e morno. A gente não quer mediano e morno lembra?

Estar presente exige autoeducação. Como você pode se educar? Eu por exemplo, deixo o celular virado para baixo no jantar e esqueço propositalmente meu telefone pra lidar com a falta dele e ver que não é nada terrível. Liste 3 hábitos simples que ajudam você a estar presente aonde você está. Comece hoje.

Não cai na cilada do “amanhã eu faço isso”. Ou agora ou não faz. Às vezes o processo ditatorial funciona muito bem. Eu estou só te contando como eu

faço comigo. Tu é o teu guia, faz como quiser.

MANDAMENTO #11: FAÇA COISAS POR FAZER

Quantas coisas você faz só pelo prazer que existe na ação? O que você faz só “Porque eu gosto”? Nos acostumamos a agir pelo resultado. E está tudo bem, desde que tarefas produtivas não ocupem todo o seu tempo. Se tudo que você faz é metrificado a sua vida pode se tornar muito chata e você um rico frenético com grandes probabilidades de adoecer ou passar uma vida inteira sem perceber os prazeres escondidos no seu cotidiano. Pra mim essa seria a visão do inferno.

Estamos aqui para nos divertirmos e na real a vida é uma brincadeira tri legal e a nossa única responsabilidade é ser feliz. É sério! Pensa bem. Pensa mesmo. Pensa agora.

Se você concluir outra coisa escreva a respeito e talvez tenhamos uma tese mais interessante. Vai ser bem legal ler a ideia. Está com preguiça de escrever? Está com preguiça de pensar? Pega a minha ideia enquanto isso então.

Qual sentido da vida se não viver? O resto a gente inventou. A sua responsabilidade é ser honesto com aquilo que te faz sorrir.

O que te faz sorrir de graça? Dedique pelo menos 1 hora da sua semana pra fazer aquelas coisas que não fazem “sentido” no mundo adulto da evolução profissional, mas que fazem todo sentido para o seu coração.

MANDAMENTO #12: CRIE EXPECTATIVA

Você tem que ser a primeira pessoa a acreditar. Acreditar em você, nas suas ideias, nos seus projetos, nas suas decisões. Isso significa que você vai estar sempre certo e ter sucesso? Claro que não. Mas tudo começa assim: acreditando.

Criar expectativa é esperar o melhor ué. E caso o melhor não aconteça? Aí você lida com isso. Não ter expectativa é coisa de gente medrosa que deixa o medo na frente das melhores possibilidades.

Quando a gente cria uma visão do que queremos o nosso corpo todo vibra conosco e coopera com a gente.

Qual a sua expectativa?

Faça esse exercício e pensa em algo importante para você e que você deseja que se realize. Busque encher essa imagem de detalhes sensoriais. Imagine você lá, como é o seu jeito? Como você está vestido? Com quem você está? Quais são as sensações presentes? O que você escuta? Tem algum cheiro essa cena? E vá percebendo o efeito que isso gera no seu corpo enquanto você exercita.

Você vai notar rápido que você se sente BEM. Ao se sentir bem você tem maiores chances de ter um bom dia, de tratar bem as pessoas, de enxergar uma oportunidade, de encontrar soluções, de ser criativo.

Talvez aquele sonho nem se realize, mas você viveu muito melhor o seu percurso. E eu aposto que você chegou mais perto do que chegaria se preferisse “não criar expectativa para não se frustrar”.

MANDAMENTO #13: O UNI É MAIS CRIATIVO QUE VOCÊ

Criar expectativa não é querer ter controle de tudo na sua vida. O UNI é sempre muito mais criativo do que você. Isso significa que você espera pelo melhor levando em conta a sua definição de “melhor”, mas se mantém aberto para as possibilidades que surgem e que, muitas vezes, parecem treta e são oportunidades disfarçadas.

Então, se você quer ser um grande escritor e o editor dos seus sonhos não aceita o teu livro você segue o baile. Lá na frente é bem capaz de você conseguir uma negociação que te leve para um caminho imensamente surpreendente que não seria possível se você não tivesse recebido aquele “não” e que também não seria possível se você não tivesse mantido a sua visão depois daquele “não”. Entende?

A base é esperar o que você merece, entregar o seu melhor e confiar no UNI. A tua responsabilidade está no processo, no dia a dia, na tua entrega e muito menos no resultado.

Pensa que eventualmente é o dia da tua conquista e todos os outros é a tua caminhada. Como vai ser? Escreva.

MANDAMENTO #14: SEJA INOCENTE

Eu não sei dizer se a melhor palavra é “inocente” ou “sem noção”. Vou contar a história.

Eu tinha 20 anos e estava trabalhando no mercado financeiro, naquela época minha tarefa era mostrar pros assessores de investimentos porque comprar ações da empresa xpto* era uma boa ideia.

Eu sempre me esforcei muito pra saber analisar as empresas, mas meu forte sempre foi a comunicação e não a análise em si. Num desses esforços para entender melhor o mercado de açúcar e álcool eu fui numa conferência em São Paulo.

Deviam ter umas mil pessoas lá, sem exagero. Eram várias palestras e tal. Eu estava escutando tudo direitinho e tentando entender o negócio, mas não via a hora de chegar o horário do almoço.

Quando finalmente chegou o intervalo, o pessoal da organização começou a informar para quais salões deveríamos nos dirigir.

Eu sai apressada sem prestar muita atenção e vi dois cartazes. Um dizia “almoço a lá carte com o Presidente Fernando Henrique Cardoso” e no outro “Buffet para participantes”.

O que você faz numa hora dessas, fala muito sobre o seu futuro.

Eu inocentemente escolhi o Fernando Henrique. E lá fui eu, cheguei no restaurante chiquérrimo, sentei na mesa do almoço e quando eu percebi estava com mais umas 30 pessoas almoçando, entre elas o FHC.

As pessoas (a imprensa no caso) falavam, perguntavam... e eu nem tchum. Eu não sabia o que perguntar, eu só sorria. Sorri tanto que me convidaram pra ir conhecer a Usina da Cosan (na época a maior empresa do Brasil nesse ramo). Peguei um aviãozinho particular e lá fui eu com a turma (dessa vez sem o FHC).

Foi uma baita experiência. Voltei pra XP sem saber explicar muita coisa sobre açúcar e álcool mas aprendi muito sobre o poder da nossa “inocência” confiante.

* Quando dizemos “a empresa XPTO” é mesma coisa que dizer a “X” a empresa. E só pra não deixar passar esse segredinho eu vou te contar uma coisa. Quando os sócios da XP Investimentos foram colocar o nome da empresa no contrato social eles não tinham muito tempo pra decidir. Como eles costumavam falar “se a empresa XPTO fizesse tal coisa, se a empresa XPTO isso e aquilo” e na hora não veio ideia melhor, eles decidiram por colocar XP Investimentos.

Como essa não é uma baita história ou talvez não passe aqueeeela credibilidade, eles inventaram outra depois, que é eXPert em investimentos.

Acho legal esse ponto pra você não achar que vale pagar milhões (tempo também é dinheiro) pra decidir o nome da tua ideia. A gente sabe do nome pela história por trás. Ter um bom nome pode até ajudar, mas certamente é um dos 1000 fatores que fazem aquele negócio ser bom.

Outro exemplo é o Whinderson Nunes, que é nada mais nada menos, que o maior YouTuber DO MUNDO. Então, essa história de que o nome tem que ser simples e fácil de lembrar também cai por terra.

Hoje não temos tarefa do dia. Você pode inventar uma pra praticar a inocência.

MANDAMENTO #15: QUANDO O CÚ FECHA, A MENTE ABRE

Eu escutei isso pela primeira vez de um rapaz chamado Raiam Santos*. Na ocasião eu estava contando pra ele que queria ser escritora, e papo vai papo vem ele me questiona: “Como está o KDP?” E eu “Quem”? O que é isso?”

KDP é uma forma de lançar o seu livro pela Amazon. É como eu estou lançando este livro aqui.

Voltando.

BAH eu quase me arrependi de ter perguntado alguma coisa pro garoto. Ele começou a me descascar num nível forte e maquiavélico.

“Onde já se viu você ter coragem de dizer que quer ser escritora e não saber o que é KDP, você não está com senso de urgência né?”, ele me disse.

Eita lele. Eu fiquei em choque. “Caralhoouuu ele tem toda razão”! Depois eu fui descobrir o que era o tal de KDP e fiz meu dever de casa bem direitinho. Inclusive você está lendo esse livro porque eu aceitei o puxão de orelha e me mexi.

É bem verdade que quando a gente tem um motivo de sobrevivência para pensar, a gente acaba sendo criativo por necessidade. Quando o cú fecha, a

mente abre. Ou seja, quando a situação aperta a gente precisa inventar uma forma de sair da encrenca.

Mas o senso de urgência não precisa chegar apenas no caos geral. Afinal, é urgente você se realizar e aprender curtir a brincadeira de viver.

Deu pra pegar o que essa experiência pode te ensinar? Não é o mercado que é ruim, não é o produto que não tem solução, o problema é **VOCÊ**.

E se você não tem senso de urgência a situação pode perdurar por mais tempo. Acorda José! Te mexe! Nesse momento tem alguém prosperando com o mesmo sonho que o teu, e esse alguém não é um extraterrestre.

Movimento gera confiança.

*O Raian é um dos meus modelos de inspiração. Ele não é meu ídolo, isso é outra coisa. Ele é um ser humano bem parecido comigo que eu admiro por fazer coisas diferentes de mim e ter resultado melhores que os meus (por enquanto pelo menos rs).

Eu conheci ele pessoalmente e ele é gente boa pra buceta hehehehe (inclusive, essa frase eu aprendi numa entrevista dele com a Mayumi Sato, uma mulher incrível e especialista em sexo).

Raian muito obrigada!

Procure saber quem é Raiam Santos, aprenda alguma coisa com ele e compartilhe com alguém.

MANDAMENTO #16: VOCÊ NÃO É NEM MELHOR, NEM PIOR DO QUE NINGUÉM

Apesar de sermos humanos e convivermos com seres da mesma espécie acontece alguma coisa que faz com que nos consideremos inferiores ou superiores a outra pessoa.

É claro que se eu me comparar com a modelo Gisele Bündchen ou com o empresário Steve Jobs eu posso me considerar “pior” que eles nas categorias “modelo” e “empresário”.

Se eu comparar a moradora do Leblon Laura com o morador de rua Felipe eu poderia me considerar “melhor” de certa forma. Esse melhor e pior está relacionado as nossas atividades, com os nossos bens e recursos e com os nossos papéis sociais. Até aí tudo bem, temos capacidades diferentes e isso é inquestionável e muito provavelmente inigualável.

Mas quando vamos conversar com uma outra pessoa, se mantivermos esse nível hierárquico sempre na nossa frente nunca vamos realmente nos conhecer. Vai ser difícil encontrar o ser humano por trás dos seus papéis e por isso a conversa tenderá a ser mais pobre do que poderia (ainda que possa ser interessante).

Quando estamos diante de alguém “superior” nos sentimos “inferior” e não nos expressamos como realmente somos. Quando estamos diante de alguém “inferior” nos sentimos “superior” e não nos expressamos como realmente somos.

Então duas pessoas se encontram, mas não se conhecem e a troca é pouco justa e potencialmente superficial. A importância dessa percepção está na permissão de sermos nós mesmos e consequentemente permitir que o outro seja quem ele realmente é. Eu suspeito que é nesse encontro que algo realmente surpreendente pode acontecer.

Eu sei que esse mandamento pode parecer utópico ou minimamente raro porque é superdifícil se colocar nesse lugar de iguais. Mas eu acredito que podemos treinar.

Eu gosto de lembrar que todos temos diarreia de vez em quando, que todos fomos bebês totalmente frágeis e que absolutamente ninguém vai conseguir fugir do destino caixão.

Eu também gosto de lembrar que se alguém consegue não pode ser impossível pra mim conseguir, e que se eu consigo não pode ser tão distante assim pra outra pessoa. *Dia livre hoje, sem tarefas.*

MANDAMENTO #17: DECIDA QUE O MUNDO É SEU AMIGO

Li isso em algum lugar e concordo 100%, uma das decisões mais importantes que você vai ter que tomar é: o mundo vai ser ou não seu amigo?

Parece estranho?

Muitas pessoas veem o mundo como uma realidade pronta, onde você apenas experimenta o que já existe e não tem interferência sobre isso. Essa é a maior mentira que você já se contou e eu proponho aqui que você não acredite em mim, mas teste minhas suposições.

Primeiro, eu vou te apresentar meu ponto e depois você vai testar e concluir por conta própria se faz sentido o que eu estou propondo (não fui eu quem inventou nada disso, tem milhares de livros que debatem esse tema).

A cada instante através da sua atenção você enxerga o mundo. Teus pensamentos e tuas emoções são o filtro que dão a cor para tudo que você vê.

Muitas pessoas vivem em um mundo cinza e outras em um mundo colorido. Na verdade, todos nós oscilamos entre esses mundos. O mundo cinza e o colorido coexistem e nenhum é exatamente “melhor” que o outro.

Porém, o mundo colorido tem suas facilidades, suas sincronias, seus milagres e é bem mais amigável. Eu particularmente prefiro passar mais tempo no mundo das cores. Nele as pessoas são confiáveis, eu me sinto segura e meus sonhos se realizam. Bom né?

Que tal dar um passeio comigo e ver se você gosta?

Pare tudo que você está fazendo e leia as instruções apenas dessa página. Não trapaceei ou você quem irá perder o click.

Feche os olhos, espera 3 segundos e ao abrir os olhos encontre o mais rápido possível 3 objetos da cor laranja no ambiente que você está, assim que encontrar os 3 objetos feche os olhos e espere 3 segundos. Abra os olhos.

Faça!

Fez?

Durante o exercício você encontrou os 3 objetos laranjas? Sim né?

E durante o mesmo exercício você encontrou 3 objetos azuis? possivelmente não. Talvez algum. Mas será que você encontrou 3 objetos amarelos ou 3 objetos verdes?

Será que só existiam objetos laranjas ou será que você só encontrou laranja ou encontrou *mais laranja* porque você escolheu?

Dê uma olhada no ambiente novamente e encontre objetos laranjas, azuis, amarelos e verdes.

Se você procurar bem existem todas as cores, porém se você coloca atenção numa é ela quem vai saltar aos olhos, certo?

É assim para absolutamente TUDO. Aonde colocamos a nossa atenção, cresce.

Então a gente precisa cuidar o que queremos ver mais. As pessoas são “boas” E “más”. Você mesmo é vilão na história de alguém, já percebeu?

Pra acessar mais do lado amigo dos outros, do mundo e de si mesmo a sua atenção precisa necessariamente alimentar o que é “bom”.

Quando decidimos que o mundo vai ser nosso amigo naturalmente encontramos razões para essa amizade se fortalecer. Se decidimos que o mundo é perigoso e inimigo a mesma lógica se aplica.

Tenha a expectativa que o universo apoiará o seu sonho

Experimente durante essa semana a missão “O melhor mundo 5 em 5”:

Encontre 5 belezas que você não tenha percebido na sua cidade, trabalho ou casa. Liste 5 pessoas interessantes e 5 razões pelas quais elas são

interessantes pra você. Liste 5 coisas boas que estão presentes na sua vida. Encontre 5 razões para acreditar que a vida é um milagre.

Leia o que você encontrou e perceba como você se sente. Se uma vez por semana você fizer esse exercício irá perceber como você passa a acessar um mundo muito melhor do que o anterior. Eu garanto que não foi o mundo que mudou. Quer dizer, até foi, mas foi você quem começou. Em outras palavras, seja muito bem-vindo ao famoso céu.

MANDAMENTO #18: ENCONTRE A SUA VERSÃO CARA DE PAU

Os “cara de pau” vão dominar o mundo, ou você se junta a eles ou vai ficar sentado os criticando e empobrecendo. É simples, ninguém vai encontrar você ou deduzir que você merece o que você quer.

Se você acredita que tem algo interessante pra vender é você quem vai ter que mostrar isso, se você quer sentar numa mesa melhor do que o garçom te colocou é você quem vai ter que exigir, se você quer entrar numa festa que não foi convidado é você quem vai ter que partir pra conquista.

E no final do dia é você quem vai decidir se vai se contentar com o “ok” por educação ou se vai bancar a vontade do que é melhor pra você. Se você tem um bom sobrenome, peitos lindos ou dinheiro o percurso ainda será facilitado porque na nossa sociedade isso ainda são atributos “respeitados”.

Se você não tem nenhum deles ou não gosta de utilizá-los, a dose da sua simpatia e ousadia vai ter que crescer ainda mais. Está tudo certo, boa sorte!

Se a sua versão cara de pau existisse como ela seria? E o que ela faria diferente de você? E disso que ela faria o que você topa fazer? Não peça licença para ser feliz.

Um abraço especial para o meu namorado Guilherme Araújo por ser o cara de pau mais lindo que eu conheço.

MANDAMENTO #19: DESISTA E FINJA QUE ESTÁ TUDO RESOLVIDO

A gente fala muito sobre a persistência e ela é bem relevante, mas a desistência também é. Desista temporariamente. Saia de cena. Deixe o furacão acontecer sem a sua interferência. É impressionante como, em muitos casos, sem a nossa presença a coisa se resolve melhor.

Você quer ter uma ideia para um novo livro, você quer bolar uma apresentação para um cliente, você precisa resolver aquele problemão, você quer decidir se faz uma festa de casamento, você quer mudar de cidade ou trabalho.... e você está se esforçando, analisando, planejando... mas alguma coisa não está fechando bem, tem algum desconforto e você segue insistindo. Você já tentou de tudo e só da zebra.

Em algum momento você precisa DESISTIR. Parar tudo e fingir que está tudo resolvido. Sério.

Vai dar uma volta, tomar um café, passear no shopping ou no calçadão.... e durante esse passeio finja temporariamente que tudo já está resolvido. Finja direito! Faça isso por umas 2 horas e aguarde o click. Experimenta! Funciona.

MANDAMENTO #20: HONRE OS SEUS PAIS

Uma árvore forte é aquela que tem as suas raízes mais profundas. O tamanho de uma árvore é proporcional ao tamanho das suas raízes, sabia? E fazendo uma analogia com a nossa vida, se quisermos chegar no topo (e topo aqui significa uma vida realizada e feliz) é importante a base ser forte.

Calma. Você não precisa ter os melhores pais do mundo. Aliás, você não precisa se dar bem com os teus pais. É claro que se dar bem com os pais e sentir amor é algo muito bom e eu espero que você tenha tido essa sorte ou mérito ou sei lá o que. O importante é: não se prenda no “se dar bem” com os pais. Cada um é como pode ser e alguns pais simplesmente não conseguem ser melhores do que são.

Algumas coisas não mudam ou pelo menos não é sua responsabilidade mudar e uma delas é os seus pais. Eles são o que são e é isso que temos pra essa vida. Com certeza eles erraram e erram bastante ainda. Alguns erraram num nível *hardcore* e causaram consequências quase irremediáveis. O ponto é, nada vai mudar isso também.

Não se desespere. Você só tem uma tarefa: honrar os teus pais.

Honrar os teus pais exatamente como eles puderam ser. Honrar teus pais é perceber que eles te deram a vida e isso é razão suficiente para você se sentir grato. Ponto. Você não estaria aqui se não fosse por eles e a tua existência é o maior milagre que você já vivenciou. O que os teus pais fizeram depois é questionável, mas nada pode diminuir a benção da vida e é nisso que você precisa focar.

Honre os teus pais com tudo o que eles são e com tudo o que não são. A consciência não erra de endereço e você está exatamente onde deveria. Não questione isso e a sua vida ficará muito mais leve.

Escreva uma carta sincera para os teus pais. Primeiro para um, depois para o outro. Fale o que te incomoda, coloca pra fora coisas que você nunca disse e talvez nunca tenha coragem de dizer. Mas ao final de cada carta agradeça pelo que pode ser agradecido. Essa carta é pra você. Se um dia você quiser entregar é uma decisão sua. Mas não faça pelo possível retorno, faça exclusivamente por você.

MANDAMENTO #21: TENHA UM “PORQUE” E PERMITA QUE O “COMO” SE AJUSTE

Comece de algum jeito e tenha tranquilidade de mudar a forma e o caminho durante o trajeto. Sabendo onde você quer chegar está tudo certo.

Não se preocupe se você ainda não sabe onde quer chegar, ainda que isso seja importante quando o assunto é “construir”, uma outra verdade é que você já está no melhor lugar que você pode encontrar. É só você perceber. Ficou filosófico demais? Deixa estar. Vamos continuar....

Vamos dizer que você saiba o seu porque. Por exemplo: quero ser feliz nos relacionamentos. Você pode ter um plano A que é namorando a pessoa X e depois mudar de plano para B que é ter um relacionamento aberto (ou vice-versa).

Se você quer mudar a forma como as pessoas investem e essa é a sua missão, esteja confortável em buscar o teu objetivo de uma determinada forma e depois alterar de acordo com os movimentos da vida e do mercado.

Por isso não tenha planos mirabolantes e fixos para nada, mas vá ajustando de acordo com os sinais. Essa flexibilidade é necessária porque tudo está em constante transformação, TUDO.

Quais são os seus porquês? Quais os seus motivos por trás das coisas que você quer?

MANDAMENTO #22: COLABORE COM O SEU BIÓGRAFO

Todo mundo conhece alguém que conta tudo o que faria se fizesse alguma coisa. Não seja essa pessoa. Não desperdice o seu tempo e os teus talentos, sentado em casa vendo Netflix ou futricando a vida dos outros nas redes sociais.

Netflix é legal, mas a vida é muito mais. A vida dos outros é bacana, mas não é a sua!!!

Você pode ser o protagonista da maior aventura, a aventura nunca antes vista na história dessa vida.

Tem um exercício que eu sempre gostei de fazer comigo, que é assim....

Pense que você está assistindo um filme e que criaram um mecanismo onde você como tele espectador tem o direito de dirigir as cenas e escolher o que irá acontecer com o personagem principal.

A história vai se desenrolando e é você quem escolhe qual caminho seguir. Você como espectador da sua vida, como alguém que quer ver um filme interessante, estimulante, inspirador e memorável.... o que você escolheria para esse personagem principal?

O que você gostaria de ver acontecer nesse filme? Será que você escolheria ficar num emprego que não te satisfaz? Será que você manteria um relacionamento só porque é cômodo? Será que você iria sempre nos mesmos lugares e conversaria sempre com as mesmas pessoas? Será que você não ousaria mais?

Se distancia da sua história. Olhe de cima e de longe para a sua vida como a de um personagem em um filme. O que você faria de diferente? Escreva sobre isso. Pontue. Se comprometa com algo.

Você pode viver uma vida mais VIVA e quando esse dia acontecer o Netflix vai se tornar um pouco sem graça pra você. Não que a gente vá parar de assistir, mas possivelmente a frequência diminua.

MANDAMENTO #23: HAKUNA MATATA

“Hakuna matata” significa não se preocupe pelo restante do seu dia. E é aquela música do rei leão que eu recomendo fortemente que você escute agora, em português ou inglês.

[O Rei Leão](#) - português

[The Lion King](#) - inglês

Hakuna matata não significa não ter problemas, mas não se preocupar com eles. Vou explicar.

Primeiro uma ficha precisa cair: ter problemas para resolver é um excelente sinal.

Quanto mais dinheiro você tiver mais questões para resolver você vai ter. Quanto maior for o seu negócio mais pessoas vão depender de você e serão impactadas por você. Quanto mais amigos de verdade você tiver, mais dos dramas da vida você vai escutar. Quanto mais velho você ficar em mais funerais você vai ir. Estar vivo inclui problemas e isso não é ruim.

Adoro uma sátira do Millôr Fernandes que é um *cartoon* onde está desenhado um caixão e acima dele está escrito: Enfim sem problemas.

O que nos prejudica muito é a nossa mania de se estressar com as coisas como se elas fossem durar pra sempre. Esse não é o fim do seu único relacionamento, esse momento de desemprego não vai durar pra sempre, o luto eventualmente vai passar (você inevitavelmente vai acabar no mesmo lugar que essa pessoa que você ama está inclusive), as contas que você não conseguir pagar hoje um dia serão pagas, esse problemão que você tem hoje um dia você não vai ter mais.

Ainda assim algo acontece e a gente vive nossos problemas como dramalhões eternos. Eu não estou dizendo pra você negar os problemas ou não viver os lutos. Viva. Viva intensamente e rapidamente, como uma criança faria. E depois siga porque a aventura da vida é assim.

Na verdade, os problemas pra resolver poderiam ser vistos como obstáculos e etapas de um videogame. Já pensou? Quem joga videogame sabe que o divertido é passar de fase. Se não tivessem as etapas, perdas e ganhos seria um jogo chato que ninguém ia querer jogar.

As histórias mais divertidas que você tem pra contar não são dos momentos mais fáceis da sua vida, normalmente são as encrencas e as indiadas que viram história.

Antes de ir pro próximo mandamento quero citar outro trecho do livro do Millôr que é sensacional:

No dia em que entendi que deveria tentar tudo, porque só há um homem respeitável - aquele que realiza o máximo do potencial de personalidade que a natureza lhe deu. Que isso seja pouco porque o destino lhe for parco em dádivas de talentos e habilidades, não o desmerece. O que o desmerece é a humildade, é o não tentar. O que o desmerece é o não se descobrir, o

*não se pesquisar, o não saber para que veio e que notícia traz. **Eu já sei a que vim, e o grito o mais alto que me for possível. Se não me entendem, azar o meu, algumas vezes, e sorte a minha, tantas outras.***

Millôr Fernandes

Qual a sua notícia? Você é a sua notícia! Como você pode expressar ela?

Muito obrigada Leandrinho pelas nossas horas filosóficas semanais e por me apresentar tantos autores legais sem eu ter que ler tudo.

MANDAMENTO #24: TENHA CORAGEM DE NÃO AGRADAR

“O homem que mente para o mundo, é escravo do mundo dali em diante”
Ayn Rand

A única maneira de você realmente ser feliz é parar de querer agradar todo mundo. Se alguém me perguntasse do que eu me arrependo eu diria: me arrependo de ser muito legal.

Muitas vezes eu fui “muito legal” com os outros por medo de não ser aceita, de não ser valorizada, por medo de perder uma amizade ou um relacionamento, por medo de não gostarem de mim. Eu ainda faço isso de vez em quando.

A primeira coisa que você precisa fazer é perceber que querer agradar todo mundo e ser sempre muito legal não é uma qualidade. É um inferno!

Isso não significa que você não possa ser simpática e carismática. Se carisma e simpatia são características reais suas coloque elas em cena. Agora cuide para saber quando o seu carisma e a sua simpatia estão a serviço de “agradar” a qualquer custo ou quando elas estão a serviço da sua melhor expressão.

Enquanto você tiver medo de ser quem você realmente é, e medo de falar o que você realmente sente a sua simpatia e o seu carisma serão as grades da sua prisão.

Cada vez que você coloca o outro na sua frente e se da a desculpa de “sou legal” você está se machucando e você está se desrespeitando. E é aí que mora o perigo. Se você não se respeita os outros vão (com todo direito) abusar de você e ultrapassar os limites.

Você vai dizer que o outro é “abusado” contigo, mas na verdade é você quem está abusando de si mesmo. E se você ainda assim disser: mas é ele quem precisa mudar. Você está ferrado!

Isso bem sério.

Ninguém vai mudar por sua causa. Quem precisa urgentemente mudar? Você! É sempre você. Enquanto você achar que é o outro você está preso. E quando você finalmente se libertar o outro “milagrosamente” fará o mesmo.

Não existem abusadores sem o seu consentimento. Acordar para isso te traz o teu poder de volta. Pegue as rédeas e saia da vitimização que te enfraquece todos os dias. Você é muito mais capaz do que você acredita.

Recorde a última vez que você traiu a si mesmo para ser bom, aceito ou amado. Clareza é sempre um passo importante, assuma o seu poder e pare de mentir pra você mesmo.

Se o seu amor próprio vencesse, como você agiria da próxima vez?

MANDAMENTO #25: TENHA ÍDOLOS

Desde a minha pré-adolescência eu lembro de me envolver com o mundo dos artistas e virar fã de alguns. Já fui fã do Kurt Cobain, The Beatles, Renato Russo e Angelina Jolie. Depois eu fiquei mais velha e passou. Há um ano atrás, em 2018, essa fase voltou com toda a força quando eu me apaixonei repentinamente pelo Freddie Mercury.

Eu estava vendo um filme (se enlouquecer não se apaixone) e no final deu aquela música “Under Pressure” do Freddie com David Bowie. A partir daquele dia eu comecei a escutar todas as músicas do Queen novamente (eu conhecia mas não conheciiiiia) e a cada dia que passava eu ficava mais envolvida.

Comecei a decorar as músicas, a ler as traduções, a ver documentário dele na internet, comprei a biografia e a cada dia que passava ele me inspirava mais.

Em menos de 3 meses 2 “milagres” ocorreram. A maior banda cover do Queen chegou no Brasil e o maior filme já realizado do Freddie estreou nos cinemas (Bohemian Rhapsody). Eu quase fui ao delírio. Tudo me aproximava dele. Comprei camiseta, mini estatua, imã, dvd.... tudo dele eu passei a ter.

Por quê? Porque ele inspira. Mas é bobo? Pode ser bobo e daí? Se me beneficia é isso que conta.

Tudo que te inspira fala sobre você, tudo que te inspira fala contigo. Ouve isso, explora isso, deixa isso te invadir. E não pare por aí, encontre novos ídolos, saiba sobre os ídolos dos seus ídolos, compre coisas deles, deixe por perto.... permita que eles se tornem a sua referencia e a sua fonte de inspiração.

E para que você siga se beneficiando eternamente por isso nunca conheça o seu ídolo pessoalmente. É simples, ele não é tudo isso que você imagina. Na sua imaginação ele é um herói e para sua história de vida vale muito a pena você ter um herói.

Sempre que eu estou em dúvida de como agir numa situação eu me pergunto: O que o Freddie diria? E sempre vem uma resposta ousada que eu treino para que se torne a minha.

Quem inspira você? Por quê? Liste os seus ídolos e os motivos que faz você admirá-los. Não tem ídolos? Encontre-os. Em momentos de crise ou quando você precisar de ajuda peça para eles uma resposta. Você irá se surpreender!

E pra fechar o mandamento, uma frase do Freddie:

“Eu quero viver, e não fico me preocupando com isso, ou aquilo, ou o que vão pensar de mim. Sabe por que vivo tranquilo? Por que Deus cuida de mim. Ele cuida da minha alma e sabe o que fazer com ela”.

MANDAMENTO #26: NÃO DIGA O “NÃO”

PRIMEIRO

Pergunta ué. Eu já me convidei pra ser colunista de revista, pra editarem meu livro, pra participar de cursos, pra entrar num evento fechado... algumas vezes funcionou e outras não.

Mas se você quer alguma coisa você precisa ir atrás. O pior que vai acontecer é alguém te dizer “não” mas deixe que o outro te diga, não diga você o “não” primeiro.

Pergunte. Tope o “não” e busque o “sim”.

MANDAMENTO #27: QUESTIONE

“Tenha a ousadia de fazer uso do teu próprio entendimento. Covardia e preguiça é o que te mantém menor o resto da vida” Kant

A gente está passando por uma fase onde a gente aceita as coisas que são ditas sem questionar a veracidade delas e replicamos as opiniões dos outros como se fossem as nossas.

Não ter opinião virou um problema e por isso estamos sofrendo de um exagero de pessoas ignorantes opinando sobre algo que elas não entendem nada. As chamadas *fakenews* e a ferrenha polarização que vivenciamos são reflexo da nossa preguiça de pensar.

Isso nos empobrece demais e nos distancia de soluções inteligentes para os nossos problemas reais.

E agora? Você não precisa saber tudo sobre tudo, nem opinar no que você desconhece ou não gosta, e nem conhecer o que você não quer. Você pode se alienar se você quiser e eu te apoio. (eu opto por me alienar de muita coisa)

Se for pra opinar ou criticar banque a sua escolha e vá atrás de mais informação sobre o tema. Tem sempre um outro lado, tem sempre milhões de observações para cada frase pronta e feita que vira manchete de jornal. Nada é só o que eles noticiam, o problema é sempre mais embaixo e raramente existe um único culpado para as tragédias que vemos acontecer.

Jornal foi feito para vender e são poucos os jornalistas que realmente topam informar de forma ampla, coerente e neutra. E não é que eles são “do mal”, é porque é muito difícil a imparcialidade e temos um agravante: polêmica vende muito mais.

Lembra de uma coisa: não existe uma turma de inimigos reunidos na sala de uma empresa chamada “sistema” que querem fuder com a tua vida. Existem seres humanos que querem acertar mais do que errar, mas que erram muito mesmo assim.

Escolha os assuntos que você vai ser abster de opinar e aqueles que você topa estudar mais sobre e debater a respeito. Teste as suas certezas. Teste as tuas certezas. Teste de novo.

(Esse exercício é terrível, é difícil mesmo. Mas estamos juntos galera e eu prometo que cada vez que conseguimos ganhamos 5 estrelinhas de plenitude. E quando não conseguimos o que acontece? NADA!)

MANDAMENTO #28: SINTA CIÚME E INVEJA, CRITIQUE, JULGUE E SE COMPARE.

Sinta tudo o que você estiver sentindo. Faça o que você estiver fazendo, banque a sua necessidade e o seu momento e pare de mentir para você mesmo.

O que eu estou dizendo é: sinta o que você estiver sentindo sem manipulação. Mas não no automático. Não desperdice essa oportunidade. Tudo aquilo que você sente e que te gera desconforto é um sinal para o seu aprimoramento, para a sua evolução.

Pare de querer limpar a verdade do que você sente. Aceite o que você sente. Deu vontade de criticar, critique. Julgar, julgue. Sentiu inveja, sinta. Está com ciúmes, é o que temos pro momento. Fique ai! Fique ai!

Não deixe passar sem se observar. Pare e perceba com atenção o que está acontecendo com você. Não é sobre o outro!!!!!! Não é.

A sua critica, o seu julgamento e a sua comparação com os outros é sempre um sinal de que algo em você não está encaixado. Um sinal de que algo em você precisa mudar.

O que nesse outro te incomoda tanto? Para o que será que esse incômodo está dentro de você? O que precisa mudar em você a partir desse instante?

A tua opinião sobre o mundo sempre te inclui e é quando você tem coragem de parar de mentir para você mesmo que o progresso acontece.

Você tem que olhar pra dentro e utilizar os incômodos que aparentam ser do mundo externo para mergulhar em você. Não é fácil. Mas vale muito a pena. Como disse Fernando Pessoa:

Para ser grande, sê inteiro. Se tudo em cada coisa

E olha que interessante o que o Friedrich Nietzsche diz sobre a inveja:

Esse sentimento é uma mensagem do nosso eu profundo. É confuso, mas importante sobre o que queremos de verdade. Tudo o que nos causa inveja é um fragmento do nosso verdadeiro potencial que renegamos por nosso própria conta e risco.

Vamos praticar?

A próxima vez que você sentir um desses sentimentos marginalizados lembre-se: Ahh... temos aqui uma oportunidade de expansão. Investigue: O que realmente está me incomodando e o que eu posso fazer com essa energia para me beneficiar?

Esse também é dos brabos. Não é fácil. Estamos juntos!

MANDAMENTO #29: CONFIE NO PROCESSO

Às vezes da vontade de dormir, de não fazer nada, de desistir de tudo, de brigar com todo mundo, de fugir. Faz parte. Confia no processo, confia que esse momento de angústia e inquietação tem um sentido maior, confia no universo. Confia que lá na frente tudo vai fazer sentido, confia que você nunca vai estar sozinho. Tenha confiança absoluta no processo.

Como disse o Steve Jobs:

“Você não consegue ligar os pontos olhando pra frente; você só consegue ligá-los olhando pra trás. Então você tem que confiar que os pontos se ligarão algum dia no futuro. Você tem que confiar em algo – seu instinto, destino, vida, carma, o que for. Esta abordagem nunca me desapontou, e fez toda diferença na minha vida”

Converse com alguém sobre isso.

MANDAMENTO #30: PERGUNTE PRIMEIRO PARA O GOOGLE

Não faça os outros perderem tempo com perguntas que você poderia responder sozinho. Não responda perguntas óbvias de serem encontradas no Google.

Estamos honrando o tempo, o nosso bem mais valioso. Aproveitando, não perca tempo com pessoas que você não gosta ou que não te fazem nenhum bem. Você não precisa gostar de todo mundo e nem todo mundo precisa gostar de você.

Está tudo certo com isso e ninguém vai ficar sozinho porque tem tribo pra todos os coleguinhas.

Aliás, fique feliz quando pessoas chatas e que não tem nada a ver com você finalmente param de te seguir nas redes sociais.

Aproveitando também, saia dos grupos de WhatsApp que não te representam. Se for ler notícia, escolha um horário específico e nunca mais de 1 hora. Quanto mais tempo você passa lendo noticiário mais tempo você precisa meditando.

Você já tem alguma prática de meditação? Alguma prática diária que cuide da sua energia e bem-estar? Se já tem, que ótimo! Continue.

Se você não gosta da tua prática diária ou não conhece nenhuma comece a escutar os meus alinhamentos. Meditar é se encontrar com você num nível

muito profundo. Deveria ser a primeira coisa do seu dia, sempre! Como meditar é difícil pra caramba eu criei alguns áudios que facilitam bastante o processo.

Faça todas as manhãs, preferencialmente antes de falar com o Google, Instagram, noticiário, WhatsApp e etc.

Clica aí embaixo pra começar

[*Alinhe-se e ELEVE a sua vibração.*](#)

MANDAMENTO #31: ENCARE A PIOR DAS HIPÓTESES

O medo é o teu pior inimigo e ele vai estar sempre pertinho da ti, então já que você vai dormir com o inimigo diariamente eu acho pelo menos justo você tentar transformar ele em um amante gostoso.

Estou falando do medo de não conseguir, de não ser aprovado, do fim de um relacionamento, da tua ideia dar errado, das pessoas rirem de você.... estou falando das ameaças psicológicas que nos atormentam e paralisam todos os dias. Vamos falar desse medo e como ultrapassá-lo.

Pense naquilo que você mais teme. Por favor, escolha algo real que está acontecendo para que essa bobagem faça algum sentido. Pensou?

Ok, agora pensa qual seria o pior cenário possível para essa situação. Pense no pioooooooooor, realmente crie um filme de terror na sua cabeça. Sinta um pouco esse desconforto, essa coisa horrível que atravessa o teu corpo quando você pensa no pior.

Agora enquanto você sente isso veja se é possível ultrapassar, veja se você é capaz de suportar essa dor. Perceba nesse momento que você segue vivo e que essa sensação terrível não acabou com você. Você ainda está aí, certo?

Se o pior acontecer é só isso que vai acontecer. Nada mais. Você pode suportar. Faz esse exercício mais vezes, fica mais tempo no desconforto até você ver que é possível mesmo você encarar.

Agora que você desmistificou o medo e sabe que pode suportar o pior, perceba que vale a pena você tentar. Vale a pena você viver porque você pode ultrapassar o pior e não tem porque você não se arriscar.

Se você ultrapassar os seus maiores medos o que você ganha com isso? Escreva uma carta para a sua coragem. Explique pra ela porque vale a pena ela entrar em cena e ficar do teu lado. Pense que você está convencendo alguém, conquiste a coragem. Mostre que tem motivos bons o bastante para ela te visitar. Faça ela gostar de você e querer a sua companhia.

MANDAMENTO #32: TENHA UM (S) MELHOR AMIGO

Amigo não é *coach*. Amigo é aquela pessoa que vai te apoiar de qualquer forma. Ele vai opinar, vai criticar, vai brigar.... mas no fim ele vai estar do teu lado concordando ou não contigo. Isso é ser amigo e não juiz. Tenha um pertinho de você, reconheça ele e honre muito a existência desse ser humaninho. A gente não escolhe quem serão os nossos melhores amigos.

Muito obrigada especial para Ana Pri, Pri, Bru, Carol, Manu, Marly, Neguinha e a minha mãe. E muitas outras e outros que moram no meu coração.

Ligue para os teus melhores amigos e conte porque eles são tão importantes para ti

MANDAMENTO #33 TENHA CORAGEM DE SER FELIZ

A felicidade não está nas coisas e nem na ausência delas. A felicidade nada tem a ver com as coisas. A felicidade acontece nesse exato instante e é incondicional. Você precisa decidir constantemente: serei feliz AGORA.

Pra isso, é importante primeiro você perceber que nada é capaz de te fazer feliz. NADA. Felicidade não é algo que alguém possa te oferecer e também não é algo que possa ser tirado de você.

Realização é diferente. Nos sentimos realizados quando conquistamos coisas, quando construímos, quando materializamos. Enquanto realização depende do tempo e é uma linha horizontal, a felicidade acontece agora, é uma linha vertical e brota de você.

Realização e felicidade são importantes e dependem de escolhas diferentes e complementares.

Felicidade não tem a ver com o mundo externo, tem a ver com você. Com a sua disposição de olhar para o mundo como seu amigo, com a sua disposição de gostar de você mesmo, com a sua entrega para a vida como uma grande brincadeira e uma superaventura a ser explorada.

Não existe um dia no futuro quando você será feliz. Ou você decide ser feliz agora ou não será feliz nunca. E você não decide uma única vez, felicidade é uma decisão diária e uma disciplina constante.

Exige coragem ser feliz. Você tem que topa que às vezes você vai perder, que você vai cair, que coisas estranhas vão acontecer, que alguém não vai gostar de você.

Você precisa topa que não é tudo um mar de rosas, que existem coisas inexplicáveis e que ainda assim é tudo um grande milagre. Você precisa estar disposto a se descobrir, a se inventar, a se jogar, se permitir.

Você precisa acordar para aquele em você que sempre soube que a vida era pra ser linda e divertida, que sempre lhe disse que você podia confiar e brincar, que te convenceu que dava pra ser puro, inocente e amoroso.

Você só precisa se lembrar.

Pegue uma foto sua quando criança ou bebê. Uma foto que ao olhar você reconheça pureza e amor. Converse com ela. Dê um pouco da sua atenção para essa sua versão. Ela ainda mora aí dentro e se resgatada pode te auxiliar muito na caminhada da vida.

ADEUS TAMBÉM FOI FEITO PARA SE DIZER: BYE
BYE, SO LONG, FAIR WELL....

Algumas pessoas acham que escolhem as coisas, mas eu sou da teoria que são as coisas que nos escolhem.

A vontade de escrever o que eu venho aprendendo na minha vida começou a sentir o impulso de vir à tona e ser compartilhada. Eu estou aqui dando vazão pra tudo isso que me atravessa e que eu respeito bastante.

Eu escuto muito as minhas vontades e acredito que você deveria fazer o mesmo, essa foi a minha razão de escrever. É bem verdade que eu gosto de me intrometer na vida dos outros e mesmo que não seja muito da minha conta o que você vai ou não fazer, eu gosto da possibilidade de ser útil de algum jeito pra você.

Pode ser que esse livro seja relevante pra sua vida, mas pode ser que não. Tudo bem. Eu topei esse risco. Eu não deixaria de tentar porque eu sei que eu não tenho nada a perder.

E a razão desse livro existir é justamente você também topar arriscar e ousar se apresentar.

#euvou

Eu tenho um desafio pra você. Cada vez que você topar dizer “sim” pra você mesmo, naquele momento onde o “não” estava ali do lado e quase foi dito, compartilhe e celebre.

Eu tenho usado a #euvou quando eu decido ir e me mostrar, me apresentar, me fazer notar, quando eu decido me bancar.

Você está aqui pra brilhar, não espere mais.

Aqui um trecho inspirador da Marianne Williamson:

É a nossa luz, não nossa escuridão, que mais nos assusta. Nós nos perguntamos: “Quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso?”. Na verdade, quem é você para não ser? Você é um filho de Deus. Você, pensando pequeno, não ajuda o mundo. Não há nenhuma bondade em você se diminuir, recuar para que os outros não se sintam inseguros ao seu redor. Todos nós fomos feitos para brilhar, como as crianças brilham. Nós nascemos para manifestar a glória de Deus dentro de nós. Isso não ocorre somente em alguns de nós; mas em todos. Enquanto permitimos que nossa luz brilhe, nós, inconscientemente, damos permissão a outros para fazerem o mesmo. Quando nós nos libertamos do nosso próprio medo, nossa presença automaticamente libertará outros.

COMUNIDADE NO FACEBOOK

Outra coisa muuuuito importante: quero te fazer um convite mais do que especial. Eu criei uma comunidade no Facebook chamada [Grupo Coragem e Foda-se o Resto.](#)

A minha intenção é criar a Maior Comunidade de Pessoas Corajosas do Brasil (quicá do mundo! rs) e é claro que quero te ver lá.

Para participar basta você clicar no link abaixo e pedir para entrar no grupo. Lá dentro eu vou compartilhar vários conteúdos com você, além de promover muita interação entre os membros.

E o melhor de tudo... você vai ter exclusividade de acesso a todos os cursos e programas que eu lançar futuramente (é sério, você tem que estar nesse grupo).

Vamos lá, clique no link e peça para entrar no Grupo Fechado Coragem e Foda-se o Resto.

Clique aqui: <https://www.facebook.com/groups/393360117879797/>

UMA AJUDINHA, UM PEDIDO ESPECIAL

Quero te pedir uma ajuda muito importante pra mim. Você poderia escrever a tua avaliação desse livro na Amazon? Me conta o que você gostou ou como o livro te impactou. É simples e faz muita diferença pra mim. Se quiser falar o que tu não gostou, é bem vindo também!

Além do feedback me auxiliar, as avaliações da Amazon fazem com que o meu livro apareça pra mais pessoas. Se tu puder me ajudar eu te agradeço muito.

Para avaliar clique abaixo:

<https://amzn.to/2H5P8xL>

Se tu tiver algo pessoal que queira compartilhar, pode me mandar por Instagram @laurabartelle. O e-mail eu não vejo todos os dias, mas é esse aqui: laura@laurabartelle.com.br

Se você gostou do livro certamente você vai gostar dos meus textos ☐

Aqui está meu blog:

www.laurabartelle.com.br

AGRADECIMENTO FINAL

Esse livro nasceu sem querer querendo e com o passar das páginas foi ganhando sentido. Um dos motivos dele existir passou a ser provar que eu poderia lançar um livro sem colocar a mão no bolso, sem patrocínio e sem editora. Com amigos e escambo ☐

Fiz uma enquete nas minhas redes sociais e 78% das pessoas demonstraram ter vontade de escrever um livro. Em outra enquete o motivo para não realizar seus sonhos era em 73% dos casos “Dinheiro”.

Eu sempre suspeitei que isso fosse mentira, mas como eu tenho dinheiro, sempre me vinha aquela frase “pra você é fácil dizer né?”.

Pois bem, vamos ver então se sem dinheiro é possível, eu me desafiei. Deu certo. Esse livro foi lançado com custo ZERO (a edição e-book) e em menos de 2 meses. Eu espero que isso sirva de inspiração pra você olhar para as tuas justificativas e bancar teus sonhos. Não um dia, mas agora.

Agradeço a Natalia Vitória por me ajudar lendo, opinando corrigindo e me incentivando nas minhas maluquices. A Renatinha Dihl por ter feito essa capa linda e uma sessão de terapia pra eu usar meu sobrenome (é uma longa história, que eu conto no próximo livro).

Eu agradeço principalmente o Guilherme Araújo, meu namorado, meu abraço seguro e meu produtor de títulos. Foi ele quem chegou no título do livro comigo (pela segunda vez) e foi ele quem sempre insistiu que eu deveria criar “uma coisa minha”.

Por fim, agradeço a Amazon por ter criado *o Kindle Development Project* e com isso proporcionar a oportunidade de qualquer pessoa lançar o seu livro, sem custo e com uma excelente plataforma de distribuição.

Caso você seja parte daqueles 78% que sonham escrever você tem menos uma desculpa para lançar o seu voo.

SOBRE A AUTORA



Laura Grendene Bartelle é escritora de obras de não-ficção. Seu primeiro livro *Hoje no Caminho: 800km em busca de respostas* foi um dos livros mais vendidos no Brasil pela publishnews.

Gaúcha de nascença, Laura se formou em administração com marketing pela ESPM, Pedagogia da Cooperação pela UNIP, Empreendedorismo social pelo Instituto Elos é estudante do Yôga antigo. Sua cidade favorita no mundo é o Rio de Janeiro, onde mora desde 2009.

Fez carreira no mercado financeiro, onde foi sócia da XP Investimentos. Atualmente é investidora profissional e orienta apenas amigos e familiares.

Além de escrever livros e investir, Laura têm uma empresa de desenvolvimento pessoal, onde ministra palestras e cursos.

Sua missão é ser autêntica, livre e feliz e inspirar os outros nesse mesmo caminho.

Quer saber mais? Visite o blog www.laurabartelle.com.br

OUTROS LIVROS DE LAURA BARTELLE

[Hoje no Caminho: 800 km em busca de respostas](#)

INSPIRE-SE: BIBLIOGRAFIA DA VIDA

Tudo que eu escrevi nesse livro eu aprendi na minha vida, com a minha experiência, com as pessoas que eu encontrei, com os livros que eu li, com os cursos que eu cursei ou ministrei, com os meus trabalhos, com os meus clientes, com os meus ídolos, com os meus mentores, com os meus amigos, com os “inimigos”, com os meus namorados, com meus mestres, com as musicas, com os filmes, com Deus e o Uni.

Abaixo algumas referências importantes:

O último livro muito bom que eu li:

[A coragem de não agradar](#) - Ichiro Kishimi e Fumitake Koga

Trilha sonora dessa escrita:

[Coragem _ Porque os Sinos Dobram](#)

[Meu amigo Pedro](#)

[Maluco Beleza](#)

[Gita](#)

Meus livros favoritos

[O poder do agora](#) - Echart Tolle

[Ashtavakra Gita](#) - Sri Sri Ravishankar

[Cartas a um jovem poeta](#) - Rilke

O primeiro curso que mudou minha vida (perigoso)

[A Arte de Viver](#)

Cursos que aceleraram meu processo de autoconhecimento

[Aceita idiota com Marcio Libar](#)

[Retira Leitura de Aura Nível 1](#)

[Meditação Transcendental](#)

Experiências que dão uma chacoalhada braba:

Ecovila Piracanga – um modo diferente de viver

Vale do Pati – uma trilha num lugar inóspito e mágico

Chapada dos Veadeiros – a energia do lugar é incrível e tem varias cachoeiras “ual”

Monte Roraima – perrengue brabo do bem

Everest Base Camp – perrengue brabíssimo do bem

Caminho de Santiago – não tenho palavras (o meu livro “hoje no caminho” tenta muito chegar nelas)

Ficar em casa sem nada pra fazer

Uma pratica diária poderosa

[Ashtanga Sadhana com o Método DeRose](#)

[Alinhamento : Eleve sua vibração por Laura Bartelle](#)

Formação que mudou a minha vida (muito mais que qualquer faculdade/pós etc)

[Guerreiros Sem Armas – Instituto Elos](#)

Onde eu aprendi a trabalhar

[Xp investimentos](#)

Onde eu aprendi a investir

[Xp investimentos](#)

Onde eu aprendi a pensar

[Movimento Perfeito](#)

Técnicas que mudaram a minha vida:

[Caixa preta e Alinhamento \(Movimento Perfeito\)](#)

Meu Mestre

Freddie Mercury

Mentores e Inspirações

Paulo Coelho (escritor)

DeRose (empresário/professor)

Anitta (empreendedora)

Edgar Gouveia (empreendedor social)

Raul Seixas

Jonh Lennon

Maria Bethânia

Gurus importantes

Krishnamurti

Eckart Tolle

Mooji

Osho

Yogananda

Don Miguel Ruiz

Músicas que mudam tudo

[Gita \(Raul Seixas e Paulo coelho\)](#)

[Imagine \(Jonh Lennon\)](#)

[Quase sem querer \(Legião Urbana\)](#)

[Let it be \(The Beatles\)](#)

[Tocando em frente \(Amir Slater\)](#)

[Cântico negro/ Não enche \(Maria Bethânia\)](#)

A melhor poesia

[Cântico Negro](#)

Um texto muito bom

[Nizan Guanaes Paraninfo](#)

Filmes incríveis e biográficos ou baseados na vida real

Bohemian Rhapsody

Não pare na pista

Into the wild

Eu espero ouvir falar de você.

Nos vemos em breve!

Vamos dançar? Pra encerrar com a chave do mestre:

[Freddie em Dont Stop Me Now](#)